

Cinco consejos nutricionales para enfrentar la Diabetes



Se espera que el 40% de los adultos estadounidenses desarrollen diabetes tipo 2.

Por: Mascha Davis

Dietista y nutricionista registrada

En noviembre no solo celebramos Thanksgiving Day o el Día de Acción de Gracias, sino que también celebramos una fecha importante para la salud: el Mes Nacional de la Diabetes.

A lo largo de sus vidas, se espera que el 40% de los adultos estadounidenses desarrollen diabetes tipo 2. Si bien la diabetes es un problema de salud cada vez mayor en EE.UU., para la comunidad latina es particularmente urgente, pues su tasa de diabetes es casi el doble comparada con la del estadounidense no latino.

Este número es alarmantemente para los hombres y mujeres hispanos: más de un 50%. Casi la mitad de los niños hispanos nacidos en el año 2000 probablemente desarrollen diabetes durante sus vidas.

Los factores de riesgo proveniente de la diabetes incluyen: sobrepeso; tener un padre, hermano, o hermana con diabetes; ser mayor de 45 años; haber tenido diabetes durante el embarazo; y ser hispano/latino, nativo de Alaska, indio americano, afroamericano, asiático-americano o isleño del Pacífico.

La buena noticia es que nunca es tarde para empezar a hacer cambios, mejorar los hábitos alimenticios y lograr una mejor salud. Afortunadamente, muchos casos de diabetes pueden prevenirse tomando buenas decisiones al momento de comer. Para aquellos que viven con diabetes, la nutrición es una parte esencial para controlar los niveles de azúcar en la sangre y mantenerse saludable.

Aquí hay algunos consejos que puedes comenzar a incorporar de inmediato para mantenerte a ti y a tu familia saludables y vibrantes:

1. Balancea tu plato

Puedes hacer que tus comidas sean nutricionalmente balanceadas, ya sea que comas en casa o fuera, incluyendo los siguientes elementos:

a. Al menos una taza de vegetales - tratando de que algunos sean verdes.

b. Un puñado pequeño (aproximadamente ½ taza) de granos enteros como el arroz integral y la quinua.

c. Una proteína magra del tamaño de tu palma: el tofu, el pescado, y el pollo son excelentes opciones.

Con la apretada agenda que hay, cocinar todas tus comidas en casa no es una

opción muy realista. Buscar una comida balanceada en el camino es cada vez más fácil con restaurantes casuales ofreciendo buenas opciones. Aquí hay uno de los ejemplos de una de mis comidas favoritas en Panda Express: una porción de vegetales, una pequeña porción de arroz integral y el pollo Kung Pao. Este plato tiene muchos vegetales, algunos carbohidratos complejos gracias al arroz integral y proteínas del pollo. Además, es delicioso.

2. Cambia las bebidas dulces por agua

Los refrescos e incluso los jugos naturales agregan una gran cantidad de azúcar innecesaria a tu día sin dejarte satisfecho. Esto implica un aumento en tus niveles de azúcar en la sangre, dejándote con hambre poco tiempo después. Los diabéticos y las personas que son prediabéticas deben tener especial cuidado con las bebidas endulzadas. Elige agua con todas tus comidas y asegúrate de beberla durante todo el día para mantener tu cuerpo hidratado.

3. Elige opciones inteligentes

Cuando comas fuera, elige las opciones marcadas como bajas en sal, calorías o grasa. Panda Express, por ejemplo, tiene

un menú Wok Smart con una sabrosa selección de platos saludables que te dejarán satisfecho. Vivir un estilo de vida saludable se trata de equilibrio y elección: considera tu alimentación, sin privarte por completo.

4. Incorpora refrigerios a tu dieta

Tráelos a la escuela, el trabajo y salidas sociales para frenar el hambre. No esperes a estar hambriento para comer, esto puede llevar a malas decisiones: comer demasiado rápido o comer en exceso. Come snacks entre tus comidas y descubrirás que puedes hacer mejores elecciones a la hora de comer. Estos bocadillos pueden ser tan simples como un puñado de nueces, una mezcla de frutos secos, una pieza de fruta o zanahoria con salsa.

5. No descuides tu sueño

Los niños necesitan de 9 a 13 horas (dependiendo de su edad) de sueño por la noche. Los adultos necesitan de 7 a 8 horas. Cuando no logras dormir suficiente, tus niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar, al igual que tu hambre, lo que te hace comer en exceso. Dale la mayor prioridad posible a tu sueño, tanto por tus niveles de azúcar como para lograr una salud óptima.